



Perú Agridoce

Blue · 28/11/2024



Tempo de preparação

45 min

Dificultade

Facil

Porções

4 pessoas

Description

Ingredientes

- 350 gr bifes peru
- 1 colher sopa maizena
- 1 cenoura grande
- 50 gr ervilhas congeladas
- 1 alho francês
- coentros frescos
- 2 colheres sopa molho soja
- 2 colheres sopa vinagre de sidra
- 2 colheres de sopa açúcar mascavado
- Margarina

Instruções

1. Corte o frango em tiras e coloque-as num saco plástico Adicione a farinha maizena feche o saco e agite bem até o frango ficar uniformemente coberto.
2. Prepare os legumes: descasque a cenoura e corte-a em juliana grossa Corte o alho-francês em rodela grossas À parte coza as ervilhas em água com uma pitada de sal.
3. Numa tigela misture o molho de soja o vinagre de sidra e o açúcar mascavado Mexa bem com um garfo até o açúcar se dissolver completamente.
4. Aqueça um wok ou uma frigideira larga e antiaderente e derreta um pouco de margarina Frite rapidamente as tiras de frango envolvidas na farinha mexendo sempre até começarem a alourar Retire o frango e reserve.
5. No mesmo wok adicione mais um pouco de margarina e salteie os legumes Quando começarem a amolecer (sem deixar o lume demasiado alto) junte as ervilhas e de seguida o frango reservado.
6. Acrescente o molho preparado e misture bem Deixe cozinhar por mais alguns minutos até que os legumes e o frango fiquem completamente cozidos e o molho espesse ligeiramente.
7. NOTA: Sirva este prato com arroz branco ou noodles para uma refeição completa e equilibrada!
8. BOM APETITE